

# L'ANM

altura medicina

MAGAZINE

n. 79

vivere secondo natura

## Dossier

**I POTERI  
DELL'ARGILLA  
DONO DELLA  
TERRA PER  
LA PELLE  
E IL BENESSERE**

**DIETETICA  
CINESE  
MAL DI TESTA:  
PRENDIAMO  
MENO PASTIGLIE**

**ABBIAMO  
ESAGERATO?  
TROPPI SPUNTINI  
E COCKTAIL?  
SERVE LA BARDANA**

**PAROLA  
DI PEDIATRA  
I VANTAGGI  
DELLA DIETA  
VEGETALE**

**NUOVA TECNICA  
DI AGOPUNTURA  
PER CURARE GLI OCCHI**

**OMEOPATIA  
CONFERME DI EFFICACIA**

**FUNGHI CURATIVI  
PER I DISORDINI MESTRUALI**

**IN THAILANDIA  
LA LORO CUCINA VEGAN**





**MENO IRREGOLARITÀ  
MESTRUALI CON**

# Reishi e Cordyceps

**P**rima di parlare dei funghi è necessaria una premessa. Moltissime donne soffrono di irregolarità mestruali e presentano un ciclo troppo breve oppure troppo lungo. Si tratta di alterazioni che possono comparire in varie fasi dell'età della donna, nell'adolescente come da adulta, ma è nella pre-menopausa che si manifesta in maniera più frequente. La causa è sempre la stessa: l'orologio biologico regolato dai perfetti sincronismi ormonali dell'ipofisi e delle ovaie non funziona correttamente. Però, mentre nella pre-menopausa

l'irregolarità è quasi la norma, essendo tale condizione il preludio alla cessazione del ciclo, in altri casi le irregolarità possono essere ricondotte ad altre cause.

## Conta molto anche la psiche

Molto importante, per esempio, è l'influenza della psiche sull'asse ipofisi-ovaie, che è quello deputato alla produzione degli ormoni sessuali. Sono le donne stesse, del resto, ad accorgersi che, quando sono tese e nervose o attraversano un periodo complicato, caratterizzato da ansia o da stress, il ciclo si altera più facilmente, ed è più

o meno regolare, doloroso e abbondante. Per fortuna, i funghi medicinali aiutano in vari modi: sugli ormoni femminili, sulla psiche, sull'asse ipofisi-ovaie e sull'utero. Sono in grado di dare un notevole contributo nel ripristinare la regolarità del ciclo mestruale.

## Irregolarità mestruali

Le irregolarità sono un fenomeno assai meno raro di quanto siamo portati a pensare. Si parla di mestruazioni irregolari quando tendono a presentarsi in anticipo o in ritardo rispetto alla durata teorica prevista dei 28 giorni canonici. In questi casi

## ALTRI EFFETTI DI REISHI E CORDYCEPS

Tra le numerose possibilità di utilizzo di questi funghi, spicca la loro efficacia nella prevenzione e nella cura di varie patologie dello stomaco, del fegato, del cuore e del rene.

- Nella gastrite contrastano l'infiammazione e i dolori dello stomaco.
- A livello del fegato, riducono e molto spesso riportano nella norma livelli elevati di transaminasi (GOT e GPT);
- In presenza di sintomi cardiaci, come tachicardia ed extrasistoli, producono interessanti benefici poiché rafforzano le funzioni del muscolo cardiaco, proteggendolo dall'invecchiamento e migliorando la circolazione sanguigna;
- Anche nelle malattie del rene, come ad esempio nella nefrite, contribuiscono a migliorare i parametri alterati.

Reishi e Cordyceps migliorano anche le funzioni

Funghi Cordyceps



psichiche, favorendo serenità e benessere, che si riversano nel corpo e nello spirito. Se l'obiettivo che volete raggiungere è aumentare l'energia fisica e mentale, tra i vari funghi medicinali, questi sono i più indicati.



Reishi alla base del suo tronco

Riguardo poi ad alcune loro funzioni specifiche, ricordiamo che:

- rafforzano le ossa e le cartilagini articolari, proteggono il tessuto connettivo che sostiene la pelle e gli organi.
- Reishi è un efficace antinfiammatorio cortisone-like, capace di contrastare le malattie innescate dai processi infiammatori e quelle allergiche della pelle. Rende inoltre i capelli più forti e la stessa pelle più bella.
- Cordyceps aumenta l'ossigenazione del sangue del 5-8%, determinando un'azione benefica complessiva sull'organismo e un sensibile aumento dell'energia psicofisica.

è buona norma sottoporsi a una visita ginecologica, perché lo specialista potrà valutare se si tratta di uno squilibrio ormonale o se, invece, dietro l'irregolarità mestruale si nascondono altre patologie, come la presenza di cisti ovariche, di un ovaio policistico, oppure

di polipi e fibromi uterini o di altre patologie. In assenza di specifiche patologie si tratta di squilibrio ormonale. In medicina si considera accettabile e non patologico un ciclo che ha una durata compresa tra i 25 e i 35 giorni. Oltre questo arco temporale,

parliamo di ciclo irregolare.

**Ghiandola in stretto rapporto con la mente**  
Nell'adolescenza e nella vita fertile si verificano delle irregolarità più o meno significative. Tra le cause troviamo la sospensione della

**Sostengono la produzione di estrogeni e progesterone quando è carente. Un capitolo importante della micoterapia, ancora non molto conosciuto. Eppure funziona: ci si serve dei funghi medicinali. Soprattutto, da sempre, in Cina.**

Walter Ardigò





pillola dopo tanti anni, la troppa attività sportiva e l'assunzione di diete squilibrate. Ma spesso giocano un ruolo molto importante l'ansia e lo stress. Come può il disagio emotivo arrivare ad alterare le funzioni dell'apparato sessuale? Semplice, basta sapere che l'ipofisi, che comanda le ovaie, oltre alle altre ghiandole endocrine, è in stretto rapporto con la mente. Infatti l'ipofisi è vicina e in contatto con il lobo limbico, che è la principale sede delle emozioni e dei sentimenti, cioè di gran parte della vita psichica. Ecco perché, in presenza di stati psico-emotivi difficili, queste strette connessioni tra mente e ipofisi possono influenzare negativamente e

ostacolare il lavoro dell'asse ormonale ipofisi-ovaie.

#### Vita Frenetica, troviamo un modo per essere più serene?

È risaputo che a volte, quando una donna si trova in condizioni psicologiche più difficili o ha una vita più frenetica, fa più fatica a rimanere incinta. Probabilmente, per "Madre natura", una condizione psicologica più serena è una base importante perché la donna possa accogliere una gravidanza e, quindi, in questi casi il ciclo femminile è più regolare. In presenza di uno squilibrio ormonale, il ginecologo valuterà se intervenire con un farmaco,

e il più delle volte si tratterà di una prescrizione estro-progestinica (la cosiddetta pillola anticoncezionale), solo progestinica oppure potrà anche decidere di non intervenire e monitorare la situazione.

#### La risorsa Reishi e Cordyceps

Veniamo ai funghi. In questi casi Reishi e Cordyceps sono molto utili perché aiutano a ristabilire la regolarità del ciclo. Inoltre, si possono tranquillamente associare ai farmaci, perché non interferiscono con la loro azione. Reishi e Cordyceps sono in grado di contrastare anche le cause psicologiche delle irregolarità mestruali, un aspetto

## MEDICI CINESI, VEDIAMO IL LORO PUNTO DI VISTA

Nella Medicina tradizionale cinese si tengono in grande considerazione anche le lievi oscillazioni della durata del ciclo rispetto ai 28 giorni canonici.

Infatti, è classificato come breve un ciclo di 25-26 giorni e lungo uno di 30-32. In casi come questi non si parla di una vera e propria patologia ma di una funzione lievemente alterata, segno di uno squilibrio energetico.

Di questo, i medici cinesi si occupano da sempre perché, senza essere un sintomo patologico, segnala la presenza di un punto debole nell'organismo, che bisogna prima di tutto comprendere e poi curare. I problemi diventano grossi se sono stati trascurati quando erano piccoli.

In sostanza, nella Medicina tradizionale cinese si cerca anzitutto di capire come mai psiche, ipofisi e ovaie sono meno sintonizzate di quanto dovrebbero, e poi si studia quale delle



tre strutture che collaborano all'armoniosa espressione delle fasi del ciclo funziona meno bene.

Di solito, è la psiche l'elemento più debole, perché è quella che risente maggiormente dei ritmi di vita troppo frenetici e stressanti o di particolari stati emotivi, come ansia e depressione. Qualche volta invece possono essere da correggere altre componenti legate all'alimentazione o a processi infiammatori.



Cordyceps

che, come già sottolineato, ha un'indubbia rilevanza nel far insorgere il disturbo. Oltre a questo – e sulla base della mia esperienza di medico che li prescrive da circa quindici anni alle pazienti – posso affermare che Reishi e Cordyceps si rivelano utili nel regolarizzare il ciclo sia quando è troppo breve,

sia quando dura troppo a lungo. **Come agiscono i Funghi?** Soprattutto Reishi (*Ganoderma lucidum*), ma anche Cordyceps (*Cordyceps sinensis*), sono funghi medicinali in grado di svolgere importanti azioni a livello dell'apparato sessuale. Per questi motivi sono molto apprezzati dalle donne di quei

paesi asiatici in cui se ne fa tradizionale uso, come Cina e Giappone, per esempio. Bisogna ricordare, però, che non sono meno utili all'apparato sessuale maschile. Mentre nella donna, infatti, inducono le ovaie a rafforzare la produzione di estrogeni e progesterone (aiutando a contrastare anche la sindrome premestruale, le difficoltà nella fecondazione e i sintomi della menopausa), nell'uomo aiutano i testicoli a rafforzare la produzione di testosterone, laddove risulti carente.

#### Azione a tutto campo

Il Cordyceps, in particolare, apporta questi benefici grazie a una sostanza unica presente in natura, la cordycepina, mentre il Reishi lo fa attraverso l'azione di alcuni terpeni. Nel caso dell'apparato sessuale femminile, Reishi e Cordyceps svolgono le seguenti azioni benefiche:

- aumentano la presenza di

**Tante cose da fare, tante complicazioni. Tutto questo impatta non solo sulle emozioni e sui pensieri, ma anche sul corpo. In particolare, le donne spesso si lamentano per problemi sulla regolazione del ciclo mestruale. Anche due funghi possono venire in aiuto...**





estrogeni e progesterone quando sono carenti e la sensibilità delle cellule dell'apparato sessuale all'azione di estrogeni e progesterone. Si tratta di un sostegno essenziale perché spesso, nella donna, non sono gli ormoni a mancare quanto la

capacità di risposta all'azione ormonale;

- migliorano l'apporto di sangue e di ossigeno grazie all'adenosina e alla sua azione vasodilatatrice;
- riducono gli stati depressivi e ansiosi, migliorando o ristabilendo il benessere psico-

emotivo necessario all'ipofisi per stimolare correttamente le ovaie a produrre estrogeni e progesterone.

### Altre letture sui Funghi: la lezione cinese

Le informazioni che riguardano la salute della persona, grazie alle quali si possono approfondire valutazioni e diagnosi, sono fondamentali nella prevenzione e nella cura. Nella Medicina tradizionale cinese, per esempio, un ciclo lungo indica un vuoto d'energia, mentre uno breve un eccesso di calore.

### Vuoti e pieni di energia

In altre parole, se c'è vuoto d'energia è probabile che ci si trovi di fronte a una persona freddolosa, debole, che si stanca facilmente o che si "spreme" troppo, con pressione arteriosa bassa. Se invece c'è un pieno, la persona ha spesso caldo, è frequentemente sotto stress, nervosa, dorme male e soffre di tachicardia.

Ecco perché dalla lettura di queste alterazioni nella durata del ciclo, si traggono elementi preziosi per impostare un trattamento che ha l'obiettivo di agire sulle cause e non semplicemente sui sintomi. Anche con i funghi.

## Medicina tradizionale cinese DUE FUNGHI CHE SANNO COME FARE

Reishi e Cordyceps sono in grado di riportare in ordine lo squilibrio, cioè di aumentare l'energia (in caso di vuoto d'energia) o, al contrario, di riequilibrare l'eccesso di calore (pieno, eccesso d'energia), ma anche di contrastare in parte o in toto altri disturbi eventualmente associati. Sono, infatti rimedi adattogeni, cioè dotati di "intelligenza selettiva", che agiscono su vari livelli.

In una parola: sanno agire dove serve.



Possiamo fare prevenzione o curare donne che presentano solo cicli irregolari o anche altri disturbi che la Medicina tradizionale cinese mette in relazione. Infatti, nei quadri da vuoto (ciclo lungo) è facile trovare anche infezioni, difficoltà di concepimento, difficoltà intestinali, ipotensione e depressione, mentre nei quadri da pieno (ciclo breve) è facile trovare anche ansia, cefalea, insonnia, tachicardia.